E-BOOK • RECEPTY & PRAKTICKÁ STRATEGIE

FUEL LAB

Domácí sportovní výživa pro cyklisty



21 ověřených receptů pro závodní výkon, dlouhé vyjížďky, předstartovní přípravu i rychlou regeneraci – doplněných o srozumitelné základy cyklistické výživy.

OBSAH

Přehled kapitol a receptů

ÚVOD	Jak používat FUEL LAB Kdo stojí za FUEL LAB
1. ZÁVODNÍ PALIVO (HIGH PERFORMANCE)	• Drásal drink + Jak namíchat 500 ml bidon (60 / 90 g sacharidů) • Soft chews • Domácí sacharidový gel • Domácí cyklo želé
2. DLOUHÉ VYJÍŽĎKY A BIKEPACKING	• Raw datlová tyčinka s ořechy a meruňkami • Ovesná tyčinka s meruňkami • Pečená ovesná tyčinka • Zapečený toast se šunkou a sýrem • Slaná tortilla se šunkou a sýrem
3. PŘED STARTEM	• Rýžová overnight oats – závodní snídaně • Závodní overnight oats – banán & med • Krupicová kaše s medem a rýžovým sirupem • Rýžový nákyp s medem • Toast s medem
4. REGENERACE	• Regenerační smoothie s banánem a lesním ovocem • Proteinová ovesná kaše s jogurtem • Jahodovo-špaldový nápoj • Čokoládová kaše se špaldou • Jahodová rýžová kaše se skyrem • Banana bread pro přátele • Slaná rýže s vejci a hráškem
5. TEORIE: CYKLISTICKÁ VÝŽIVA BEZ SLOŽITOSTÍ	• Sacharidy – hlavní palivo cyklisty (glukóza, fruktóza, maltodextrin, med) • Kolik sacharidů během jízdy a proč před závodem omezit vlákninu • Hydratace, sodík a kofein • Jak si naplánovat jídlo podle délky jízdy & 7 zlatých pravidel
6. ZÁVĚR	• Palivo, které pomáhá

ÚVODNÍ SLOVO

Jak používat FUEL LAB



Cyklistika není jen o tréninku, wattech a kilometrech. To, co během dne sníme a vypijeme, výrazně ovlivňuje, kolik máme energie, jak se nám jede, jak dlouho dokážeme udržet tempo i jak rychle se po výkonu zotavíme.

Výživa přitom nemusí být složitá. Stačí pochopit několik základních principů a naučit se je používat v praxi.

Naše tělo potřebuje tři hlavní makroživiny: sacharidy, tuky a bílkoviny. Každá má svou nezastupitelnou roli. Sacharidy jsou důležitým zdrojem rychle dostupné energie, kterou svaly využívají zejména při intenzivním výkonu. Tuky slouží jako významný zdroj energie, především při nižší intenzitě, a podílejí se na řadě důležitých procesů v těle. Bílkoviny jsou zase nezbytné pro obnovu a růst svalů i regeneraci po zátěži.

Pro cyklistu mají sacharidy zvláštní význam. Jejich zásoby v těle jsou omezené a při delší nebo intenzivnější jízdě se postupně vyčerpávají. Pokud energii průběžně nedoplňujeme, může přijít únava, pokles výkonu a známý pocit, že už jednoduše není z čeho brát. Proto se ve sportovní výživě tolik pozornosti věnuje právě sacharidům – ne proto, že by ostatní živiny byly méně důležité, ale proto, že během výkonu mají jinou úlohu.

FUEL LAB vznikl z jednoduché myšlenky: sportovní výživa nemusí být jen o kupovaných gelech, tyčinkách a nápojích. Spoustu věcí si můžeš připravit doma, z běžně dostupných surovin a podle vlastních potřeb.

Domácí příprava přináší především kontrolu nad složením. Sám si rozhodneš, kolik sacharidů bude porce obsahovat, jak sladká bude, jakou bude mít konzistenci a které suroviny použiješ. Můžeš si recept upravit podle chuti, citlivosti trávení, délky jízdy i počasí. Často také ušetříš a omezíš zbytečné obaly. Nemusíš přitom vyrábět úplně všechno – kupované výrobky mají své místo, zejména když potřebuješ pohodlné řešení na cestách. Cílem je mít na výběr, ne si přidělávat práci.

Tato kniha propojuje základní informace o sportovní výživě s recepty, které si můžeš vyzkoušet ve vlastní kuchyni. Ukáže ti, jak přemýšlet o jídle před jízdou, během ní i po ní, jak vybírat vhodné zdroje energie a proč se ne každé jídlo hodí do každé situace.

Nejdůležitější je poznat vlastní tělo a zjistit, co ti funguje. Každý cyklista má jiné potřeby, jinou intenzitu jízdy i jiné trávení. Nové recepty proto zkoušej nejprve při tréninku a postupně si najdi vlastní kombinaci chutí a zdrojů energie.

> ***„Protože správná výživa není o dokonalém jídelníčku. Je o tom vědět, co tvoje tělo potřebuje, a umět mu to ve správnou chvíli dodat.“***

ÚVODNÍ SLOVO

Kdo stojí za FUEL LAB



Jmenuji se Petra a většinu svého života se pohybuji někde mezi sportem, výživou a kuchyní. Právě jejich propojením vznikl FUEL LAB – projekt, ve kterém chci spojit své zkušenosti z praxe s chutí si připravovat vlastní jídlo.

Moje cesta začala u fitness. Několik let jsem se věnovala závodnímu bodyfitness, pracovala jako osobní trenérka a výživová poradkyně. Díky tomu jsem poznala, jak zásadní roli hraje výživa nejen při sportovním výkonu, ale také při regeneraci a celkovém fungování těla. Postupně se ale moje sportovní cesta stočila jiným směrem – k cyklistice.

Od roku 2019 se věnuji horské cyklistice a začala jsem vyhledávat stále delší a náročnější výzvy. Z kratších závodů se staly vytrvalostní poutě, kde nerozhoduje jen fyzická připravenost, ale také schopnost správně hospodařit s energií, jíst a pít v průběhu výkonu a zvládnout dlouhé hodiny v sedle.

Mezi závody, které mě posunuly nejvíce, patří například **Salzkammergut Trophy**, náročný **Moravia Divide** a v roce 2026 také etapový závod **Titan Desert Morocco**. Každý z nich mi ukázal něco jiného. Především ale potvrdil, že výživa není jen detail v tréninkovém plánu. Při dlouhém výkonu může zásadně ovlivnit, jak se člověk cítí, jak zvládá náročné úseky a jestli dokáže pokračovat dál.

Velkou součástí mé přípravy je spolupráce s trenérem **Ondřejem Fojtíkem**, který mi pomáhá nejen s tréninkem, ale také s nastavením výživy a regenerace. Díky tomu vnímám přípravu na vytrvalostní závody jako celek. Nestačí jen odtrénovat potřebné hodiny. Stejně důležité je tělu dodat dostatek energie, živin a prostoru pro odpočinek.

Vedle cyklistiky je mou velkou vášní také pekařské řemeslo. Pracuji s těstem, kváskem a surovinami a baví mě hledat cesty, jak z obyčejných ingrediencí vytvořit něco dobrého. A právě tady se oba moje světy začaly přirozeně propojovat.

FUEL LAB vznikl z potřeby připravovat si vlastní jídlo na tréninky, závody i dlouhé vyjížďky. Chtěla jsem mít pod kontrolou suroviny, chuť i složení a zároveň najít alternativy ke komerčním sportovním produktům, které často tvoří velkou část výživy vytrvalostních sportovců.

Neznamená to, že průmyslově vyráběné gely, nápoje nebo tyčinky nemají ve sportu své místo. Myslím si ale, že bychom neměli zapomínat na opravdové jídlo. V této knize proto najdeš recepty, které sama připravuji, upravuji a testuji. Chci ti ukázat, že sportovní výživa může být jednoduchá, chutná a připravená z běžných surovin. A že dobré palivo nemusí vždy pocházet z obalu s nápisem SPORT.

FUEL LAB je pro všechny, kteří rádi jezdí na kole, chtějí svému tělu dobře rozumět a hledají cestu, jak ho při sportu kvalitně zásobovat energií.

> ***„Protože na kole potřebujeme nejen sílu a vytrvalost. Potřebujeme také dobře jíst.”***

KAPITOLA 1

Závodní palivo (High Performance)



Při závodě nerozhodují jen natrénované nohy, ale také to, jak dobře dokážeš průběžně dodávat tělu energii.

Čím vyšší intenzitou jedeš, tím více se spoléháš na sacharidy. Jejich zásoby v těle jsou omezené, a pokud je nestíháš doplňovat, může postupně klesat výkon, přicházet únava a ztrácet se schopnost udržet tempo. Čekat, až dostaneš hlad, proto není nejlepší strategie. Na závodě je potřeba myslet na palivo dřív, než začne chybět.

Kolik sacharidů potřebuješ, závisí především na délce a intenzitě výkonu, ale také na tom, co zvládneš bez zažívacích potíží. Jako orientační cíle se u delších a náročných výkonů používá přibližně 60, 75 nebo až 90 g sacharidů za hodinu. Devadesát gramů není povinnost ani univerzální cíl pro každého. K takovému příjmu je vhodné se postupně propracovat v tréninku a ověřit si, že ho trávení zvládá.

Proč právě gel, želé, soft chews nebo sacharidový nápoj? Protože dodají sacharidy v podobě, která se snadno konzumuje i při jízdě. Nemusíš složitě rozbalovat jídlo, dlouho žvýkat ani vozit velké porce. Nápoj navíc může spojit příjem sacharidů s tekutinami. Jednotlivé formy můžeš střídat podle chuti, intenzity, počasí i toho, co ti právě vyhovuje.

Na krátkém, rychlém závodě trvajícím přibližně hodinu může být hlavní prioritou dostatek energie před startem. U závodu na dvě hodiny už má průběžné doplňování větší význam. Při deseti hodinách v sedle se z něj stává zásadní součást strategie: je potřeba jíst pravidelně od začátku, střídat zdroje energie a myslet také na pití a sodík, který ztrácíš potem.

V této kapitole najdeš recepty na jednotlivé druhy paliva i praktické příklady, jak je kombinovat pro příjem 60, 75 nebo 90 g sacharidů za hodinu. Nejde o to sníst co nejvíc – jde o to najít příjem, který odpovídá tvému závodu, udrží tě v tempu a který máš vyzkoušený ještě před startovní čárou.

● ZÁVODNÍ PALIVO

Drásal drink

PORCE: **750 ml (1 bidon)**	ČAS: **5 minut**	SACHARIDY / PORCE: **70 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (750 ML)

Energie: **cca 280 kcal**

Sacharidy: **70 g**

Bílkoviny: **0 g**

Tuky: **0 g**

Sodík: **cca 780 mg**

SUROVINY

- 55 g maltodextrinu
- 15 g medu
- 2 g kuchyňské soli
- 10 ml citronové šťávy
- silný černý čaj (cca 100 ml)
- dolít vodou do 750 ml

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Uvař silný černý čaj a nech ho chvíli zchladnout.
2. Do ještě vlažného čaje přidej maltodextrin, med a sůl. Dobře promíchej, aby se všechny suroviny rozpustily.
3. Přidej citronovou šťávu a přelij do bidonu.
4. Dolij studenou vodou do celkového objemu 750 ml a protřepej. Uchovávej v chladu a před jízdou můžeš ještě jednou protřepat.

PROČ FUNGUJE

Základem nápoje je maltodextrin – dobře rozpustný sacharid, který umožňuje dodat větší množství energie bez příliš sladké chuti. Med doplňuje další sacharidy a chuť nápoje. Kombinace těchto zdrojů je praktická pro průběžné doplňování energie při delších a intenzivních jízdách.

Sůl dodává sodík, který ztrácíš potem. Černý čaj přidává kofein, jehož množství se liší podle použitého čaje a přípravy (můžeš a nemusíš použít). Citronová šťáva osvěží chuť.

⚡ **FUEL TIP:** Nápoj si připrav podle délky a intenzity závodu. Já vypiju na závodech (cca 50 km) bidon během jedné hodiny. Dostanu tak do sebe potřebnou dávku sacharidů i tekutin a nemusím se dusit tyčinkami. Mám tedy připravené 3 bidony na závod. Na fotografii jsem se chystala na závod Obr Drásal 140km.

● ZÁVODNÍ PALIVO ● PRAKTICKÝ PRŮVODCE

Jak připravit 500ml bidon se 60 nebo 90 g sacharidů?

Tady je důležité rozlišovat mezi množstvím sacharidů a objemem nápoje. Pokud chceš mít v jednom 500ml bidonu 60 nebo 90 g sacharidů, nemusíš měnit princip receptu – pouze upravíš množství maltodextrinu a medu. Pro jednoduchý výpočet počítáme s tím, že maltodextrin obsahuje přibližně 100 g sacharidů na 100 g a med přibližně 82 g sacharidů na 100 g.

VARIANTA A – 500 ml / 60 g sacharidů	VARIANTA B – 500 ml / 90 g sacharidů
Mírnější koncentrace	*Vysoce koncentrovaný nápoj*
• Maltodextrin: **45 g**	• Maltodextrin: **70 g**
• Med: **18 g**	• Med: **25 g**
• Sůl: **1–1,5 g**	• Sůl: **1–1,5 g**
• Citronová šťáva: **5–10 ml**	• Citronová šťáva: **5–10 ml**
• Černý čaj + voda: **do 500 ml**	• Černý čaj + voda: **do 500 ml**

U 90g varianty už jde o velmi koncentrovaný nápoj. Může být hustší a ne každému bude vyhovovat vypít ho bez další vody. Doporučila bych ho zapíjet čistou vodou a nejprve vyzkoušet v tréninku. Pokud ho trávení nesnáší dobře, je lepší část sacharidů přesunout do gelu nebo jiného zdroje a rozložit příjem.

JAK SI MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ SPOČÍTAT?

Jednoduchý vzorec: Sacharidy = hmotnost suroviny × (podíl sacharidů / 100)

• 45 g maltodextrinu × 1,00 = přibližně 45 g sacharidů

• 18 g medu × 0,82 = přibližně 15 g sacharidů → Celkem 60 g sacharidů

• Pozor: 60 a 90 g v bidonu znamená celkové množství sacharidů v lahvi, nikoliv množství na hodinu. Pokud bidon vypiješ za dvě hodiny, dodá ti průměrně 30 nebo 45 g sacharidů za hodinu. Zbytek hodinového cíle doplníš gelem nebo tyčinkou.

● ZÁVODNÍ PALIVO

Soft chews

PORCE: **4 porce**	ČAS: **15 minut (+ chlazení)**	SACHARIDY / PORCE: **50 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **cca 225 kcal**

Sacharidy: **50 g**

Bílkoviny: **5 g**

Tuky: **0 g**

SUROVINY

- 130 g rýžového sirupu
- 35 g medu
- 68 g maltodextrinu
- 70 g silného černého čaje
- 17 g želatiny
- 1,5 g soli
- 3–5 g citronové šťávy
- maltodextrin na poprášení

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Černý čaj rozděl na dvě části. Přibližně 40 g použij na nabobtnání želatiny a zbytek zahřej.

2. Do teplého čaje přidej rýžový sirup, med, maltodextrin a sůl. Míchej, dokud se vše nerozpustí.

3. Želatinu nech v chladném čaji několik minut nabobtnat. Potom ji opatrně zahřej, aby se rozpustila (nevař ji).

4. Rozpuštěnou želatinu vmíchej do sirupové směsi. Přidej citronovou šťávu a důkladně promíchej.

5. Směs nalij do menší formy vyložené potravinářskou fólií (vrstva cca 1,5–2 cm). Dej do lednice alespoň na 3–4 hodiny, ideálně přes noc. Nakrájej na menší kousky, lehce popraš maltodextrinem a rozděl na 4 stejné porce.

PROČ FUNGUJÍ

Rýžový sirup, med a maltodextrin dodávají rychle dostupné sacharidy. Maltodextrin tvoří hlavní část sacharidového základu, med přináší kombinaci glukózy a fruktózy a rýžový sirup dodává další sacharidy a příjemnou konzistenci.

Želatina je důležitá pro pružnou strukturu, díky které lze směs nakrájet na praktické kousky. Zároveň přispívá malým množstvím bílkovin. Sůl doplňuje sodík a černý čaj dodává chuť i malé množství kofeinu (pro bezkofeinovou verzi nahraď čaj vodou).

⚡ **FUEL TIP:** Jedna porce představuje přibližně 50 g sacharidů. Já si celé množství krájím na 4 tyčinky, které zabalím do potravinářské fólie a za jízdy ji celou sním. Pozor! Soft chews jsou vhodnější do chladnějšího počasí – v horku mohou měknout a lepit se. Na letní závody raději zvol gel nebo sacharidový nápoj.

● ZÁVODNÍ PALIVO

Domácí sacharidový gel

PORCE: 1 porce (100 ml)	ČAS: 5 minut	SACHARIDY / PORCE: 50 g



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 DÁVKA)

Energie: **220 kcal**

Sacharidy: **50 g**

Bílkoviny: **0 g**

Tuky: **0 g**

SUROVINY NA SOFT FLASKU 100 ML

- 35 g maltodextrinu
- 20 g medu
- 30–40 ml silného černého čaje
- 0,5 g soli
- voda na doplnění
- citronová šťáva

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Čaj mírně zahřej a rozmíchej v něm med a sůl.
2. Postupně zašlehej maltodextrin, aby se vytvořila hladká směs bez hrudek. Nakonec přidej citronovou šťávu.
3. Podle potřeby uprav konzistenci malým množstvím čaje nebo vody. Gel nech vychladnout a přelij do čisté soft flasky.

PROČ TO FUNGUJE

Maltodextrin – hlavní zdroj sacharidů, má nízkou sladkost a umožňuje vytvořit koncentrovaný gel.

Med – dodává glukózu a fruktózu, doplňuje sacharidový profil a zlepšuje chuť.

Černý čaj & Sůl & Citron – čaj dodává chuť a malé množství kofeinu, sůl doplňuje sodík ztrácený potem a citron vyvažuje sladkost.

⚡ **FUEL TIP:** Jedna soft flaska (200ml) obsahuje přibližně 50 g sacharidů. Gel dávkuj postupně po menších porcích a vždy zapíjej vodou. Hodí se zejména na dlouhé závody, kdy chceš převážet větší množství energie v malém objemu.

● ZÁVODNÍ PALIVO

Domácí cyklo želé

PORCE: **4 porce**	ČAS: **15 min + 12 h tuhnutí**	SACHARIDY / PORCE: **68 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **280 kcal**

Sacharidy: **68 g**

Bílkoviny: **4 g**

Tuky: **0 g**

SUROVINY

- 170 g rýžového sirupu
- 110 g medu
- 80 g silného černého čaje
- 18 g práškové želatiny
- 1,5 g soli
- 5–8 g citronové šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Želatinu nasyp do části studeného čaje (přibližně 40 g) a nech ji 10 minut nabobtnat.

2. Zbytek čaje zahřej společně s rýžovým sirupem, medem a solí. Směs pouze prohřej, nevař.

3. Přidej nabobtnalou želatinu a za stálého míchání ji nech úplně rozpustit. Nakonec přidej trochu citronové šťávy.

4. Hotovou směs nalij do formy vyložené potravinářskou fólií nebo do silikonové formy (vrstva cca 1,5–2 cm). Nech vychladnout a ulož do lednice alespoň na 12 hodin.

5. Ztuhlé želé vyklop, nakrájej na 4 tyčinky a jednotlivé kousky zabal do potravinové fólie nebo ulož do uzavíratelné krabičky.

PROČ TO FUNGUJE

Pevnější pružné želé s vysokou koncentrací energie (68 g sacharidů na porci) bez zbytečných aditiv a umělých barviv.

Kombinace rýžového sirupu a medu zajišťuje plynulé vstřebávání různých typů cukrů, zatímco želatina drží pevný tvar při manipulaci za jízdy.

⚡ **FUEL TIP:** Oproti gelu nemusíš nic vymačkávat z flasky a máš možnost přijímat energii po malých soustech. Hodí se především do chladnějšího počasí – v horku může měknout, lepit se a ztrácet tvar, proto ho přepravuj v chladu. Před závodem si vyzkoušej, jak ti vyhovuje jeho konzistence a trávení.

KAPITOLA 2

Dlouhé vyjížďky a bikepacking



Několik hodin v sedle znamená jediné: energii je potřeba průběžně doplňovat. Ať jedeš závod, celodenní výlet nebo několikadenní bikepacking, nechceš čekat, až přijde hlad, únava nebo pověstná „krize“.

Na rozdíl od rychlého závodu máš při dlouhé vyjížďce větší prostor vybírat si, co právě potřebuješ a na co máš chuť. Nemusíš spoléhat jen na gely a sladké nápoje. Skvělou volbou jsou domácí toasty, tortilly, domácí tyčinky (raw i pečené) nebo další jednoduché svačiny, které se dobře převážejí a můžeš je jíst postupně během cesty.

Sacharidy zůstávají základem – Při nižší intenzitě a dostatku času na trávení můžeš zařadit také běžné jídlo obsahující komplexnější sacharidy, například ovesné vločky, pečivo nebo rýži.

Bílkoviny a tuky s mírou – Bílkoviny mohou být součástí jídla během dlouhé, klidnější vyjížďky (například v toastu se sýrem nebo šunkou). Tuky dodávají energii, ale tráví se pomaleji, proto se větší porce tučných jídel nehodí těsně před intenzivním výkonem ani během něj.

Střídej sladké a slané – Po několika hodinách v sedle už může být další sladká tyčinka to poslední, na co máš chuť. Právě tehdy přichází na řadu slané jídlo. Já si ráda kupuji obyčejné slané tyčinky, které mě dokážou doslova nakopnout, když už mám sladkého dost. Někdy nejde jen o energii, ale také o chuť vůbec něco sníst.

V této kapitole najdeš recepty na domácí tyčinky i slané svačiny, které si můžeš připravit předem a vzít s sebou na cestu. Dobré jídlo na kole nemusí být složité ani drahé – mělo by hlavně chutnat, dobře se převážet a dodat ti energii, kterou potřebuješ.

● DLOUHÉ VYJÍŽĎKY A BIKEPACKING

Raw datlová tyčinka s ořechy a meruňkami

PORCE: **4 porce**	ČAS: **15 min + tuhnutí**	SACHARIDY / PORCE: **50 g**



VÝŽIVOVÁ HODNOTA (1 PORCE)

Energie: **270 kcal**

Sacharidy: **50 g**

Tuky: **7 g**

Bílkoviny: **6 g**

SUROVINY

- 150 g vypeckovaných měkkých datlí
- 60 g sušených meruněk
- 55 g jemných ovesných vloček
- 25 g mandlí
- 15 g kešu
- 8 g dýňových semínek
- 5 g medu nebo rýžového sirupu
- 1 g soli
- 1/2 lžičky skořice
- 10–20 ml vody podle potřeby

VARIACE

Čokoládová: +10 g kakaa, -10 g vloček

Kokosová: +10 g strouhaného kokosu, -10 g vloček

Slaný karamel: jen datle, +1–2 g soli, +10 g mandlového másla

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Datle a meruňky nakrájej na menší kousky (tvrdší namoč na 10 minut do teplé vody a osuš). Mandle, kešu a dýňová semínka krátce rozmixuj nahrubo.

2. Přidej datle, meruňky, ovesné vločky, sůl a skořici. Mixuj v pulzech, dokud se suroviny nezačnou spojovat do kompaktní hmoty. Přidej med/sirup a případně po troškách vodu.

3. Hutnou, lepivou hmotu přendej do menší formy vyložené pečicím papírem a velmi důkladně ji upěchuj (např. dnem sklenice).

4. Dej alespoň na 2 hodiny do lednice (ideálně přes noc), poté nakrájej na 4 stejně velké tyčinky a jednotlivě zabal.

PROČ JI ZAŘADIT NA DLOUHOU TRASU

Základem tyčinky jsou datle a sušené meruňky, které dodávají sacharidy a přirozenou sladkost. Ovesné vločky přidávají další sacharidy a spolu s ořechy a semínky vytvářejí sytější strukturu.

Vyšší obsah vlákniny a tuku znamená pomalejší trávení – ideální na několikahodinové vyjížďky, bikepacking nebo klidnější vytrvalostní tempo, kdy oceníš pestřejší jídlo.

⚡ **FUEL TIP:** Jedna tyčinka dodá přibližně 50 g sacharidů. Rozděl si ji klidně na dvě menší části a sněz postupně během delšího úseku jízdy. Kvůli vyššímu obsahu vlákniny a ořechů ji zařazuj spíše při nižší intenzitě a vyzkoušej ji nejdříve na tréninku.

● DLOUHÉ VYJÍŽĎKY A BIKEPACKING

Ovesná tyčinka s meruňkami

PORCE: **4 porce**	ČAS: **15 min + tuhnutí**	SACHARIDY / PORCE: **50 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 TYČINKA)

Energie: **240 kcal**

Sacharidy: **50 g**

Bílkoviny: **6 g**

Tuky: **3 g**

SUROVINY

- 108 g jemných ovesných vloček
  - *27 g rozmixovat najemno*
  - *81 g nechat celé*
- 20 g maltodextrinu
- 20 g sušeného odstředěného mléka
- 47 g meruňkové pasty
- 61 g rýžového sirupu
- 20 g medu
- 7 g slunečnicového másla
- 1,5 g soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Část ovesných vloček (27 g) rozmixuj najemno, zbytek (81 g) ponech celý. V míse smíchej oboje vločky, maltodextrin, sušené mléko a sůl.

2. V menším kastrůlku mírně zahřej rýžový sirup, med, meruňkovou pastu a slunečnicové máslo, aby se suroviny spojily (nevař).

3. Tekutou směs přidej k suchým surovinám a důkladně promíchej (pokud je hmota příliš suchá, přidej kapku vody).

4. Směs přendej do formy vyložené potravinářskou fólií nebo pečicím papírem, rovnoměrně ji rozprostři a velmi důkladně upěchuj. Nech alespoň 2 hodiny ztuhnout v lednici, poté nakrájej na 4 tyčinky a jednotlivě zabal.

PROČ JI ZAŘADIT NA DLOUHOU TRASU

Základem tyčinky jsou ovesné vločky, které dodávají sacharidy a vlákninu. Rýžový sirup, med a maltodextrin zvyšují celkový obsah sacharidů a dodávají energii potřebnou při několikahodinové aktivitě.

Meruňková pasta přidává ovocnou chuť a sušené odstředěné mléko doplňuje bílkoviny. Oproti datlové tyčince s ořechy obsahuje méně tuku (jen 3 g), takže je lehčí do žaludku.

⚡ **FUEL TIP:** Jedna tyčinka dodá přibližně 50 g sacharidů. Můžeš ji sníst najednou nebo rozdělit na dvě menší části. Díky pevnější struktuře se dobře převáží a nerozpadá se tak snadno – v teplém počasí ji ale uchovávej mimo přímé slunce, aby příliš nezměkla.

● DLOUHÉ VYJÍŽĎKY A BIKEPACKING

Pečená ovesná tyčinka

PORCE: **4 porce**	ČAS: **1 hodina**	SACHARIDY / PORCE: **50 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 TYČINKA)

Energie: **400 kcal**

Sacharidy: **50 g**

Tuky: **17 g**

Bílkoviny: **11 g**

Vláknina: **3–4 g**

SUROVINY

- 160 g ovesných vloček
- 100–120 ml mléka nebo vody
- 70 g medu
- 50 g rýžového sirupu
- 2 vejce
- 40 g ořechů
- 20 g proteinu (vanilkový)
- 20 g kokosového oleje
- 2 g soli
- skořice podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Ovesné vločky zalij vodou nebo mlékem a nech 10–20 minut nabobtnat (vločky by měly změknout, ale neměly by plavat v tekutině).

2. Olej mírně rozpusť a smíchej s medem a rýžovým sirupem. Přidej vejce a promíchej.

3. K vločkám přidej nasekané ořechy, protein, sůl a skořici. Vmíchej tekutou směs a důkladně spoj všechny suroviny.

4. Hmotu přendej do menší formy vyložené pečicím papírem, rovnoměrně rozprostři a lehce upěchuj. Peč při 170 °C přibližně 18–22 minut dozlatova (střed může zůstat mírně vláčný).

5. Nech úplně vychladnout, aby tyčinka zpevnila, poté nakrájej na 4 stejně velké porce a zabal.

PROČ JI ZAŘADIT NA DLOUHOU TRASU

Ovesné vločky, med a rýžový sirup tvoří hlavní zdroj sacharidů. Ořechy a kokosový olej přidávají tuky, které tyčince dodávají vláčnost a vysokou sytivost (400 kcal).

Vejce a protein doplňují 11 g bílkovin. Je vhodná především na celodenní vyjížďky, bikepacking a klidnější vytrvalostní tempo, kdy oceníš vydatnou svačinu.

⚡ **FUEL TIP:** Díky pečení má pevnější strukturu a skvěle se převáží. Nech ji před zabalením úplně vychladnout. Pro vláčnější výsledek použij mléko místo vody; pokud chceš tyčinku méně sytou, sniž množství ořechů a oleje.

● DLOUHÉ VYJÍŽĎKY A BIKEPACKING

Zapečený toast se šunkou a sýrem

PORCE: 1 porce	ČAS: 10 minut	SACHARIDY / PORCE: 31 g



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **250 kcal**

Sacharidy: **31 g**

Bílkoviny: **15 g**

Tuky: **6 g**

SUROVINY

- 60 g světlého toastového chleba (2 plátky)
- 40 g kvalitní libové šunky
- 15 g sýra Eidam 20 %
- 5 g jemné hořčice
- špetka soli podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Jeden plátek toastového chleba lehce potři hořčicí.
2. Přidej šunku a plátky sýra, přiklop druhým plátkem chleba a lehce stlač.
3. Toast zapeč v kontaktním grilu nebo toustovači dozlatova. Nech vychladnout a překroj na poloviny nebo čtvrtiny, aby se na kole lépe jedl.

PROČ HO ZAŘADIT

Světlý toastový chléb je zdrojem snadno dostupných sacharidů s nízkým obsahem vlákniny.

Libová šunka a malé množství nízkotučného sýra doplní bílkoviny a dodají tolik vítanou slanou chuť po hodinách na sladkých gelech a nápojích.

⚡ **FUEL TIP:** Toast připrav předem, nech ho úplně vychladnout (aby se nezapařil) a zabal do svačinového papíru nebo alobalu. Rozkrojení na trojúhelníčky usnadní konzumaci jednou rukou za jízdy.

● DLOUHÉ VYJÍŽĎKY A BIKEPACKING

Slaná tortilla se šunkou a sýrem

PORCE: **1 porce**	ČAS: **10 minut**	SACHARIDY / PORCE: **34 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **280 kcal**

Sacharidy: **34 g**

Bílkoviny: **20 g**

Tuky: **9 g**

SUROVINY

- 60 g pšeničné tortilly
- 50 g kvalitní libové šunky
- 15 g sýra Gouda 30 %
- 15 g bílého jogurtu
- 5 g jemné hořčice
- špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Jogurt smíchej s hořčicí a lehce osol. Tortillu potři tenkou vrstvou směsi.

2. Doprostřed rozlož šunku a nastrouhaný nebo nakrájený sýr. Okraje tortilly přehni dovnitř a přelož na půl nebo zaroluj.

3. Krátce opeč na suché pánvi nebo v kontaktním grilu, aby se sýr rozpustil a tortilla získala zlatavou barvu. Nech vychladnout a překroj napůl.

PROČ JI ZAŘADIT

Pšeničná tortilla dodá sacharidy potřebné pro pokračování ve výkonu. Šunka a sýr doplní 20 g bílkovin, zatímco malé množství jogurtu pomůže vytvořit vláčnou náplň bez zbytečně vysokého obsahu tuku.

Tortilla se výborně balí, drží tvar a nerozdrobí se v kapse dresu ani v rámové brašně.

⚡ **FUEL TIP:** Tortillu zaroluj opravdu pevně a po vychladnutí ji zabal. Můžeš ji nakrájet na menší rolky (jednohubky), které se skvěle vytahují z brašny během pauzy i za jízdy.

KAPITOLA 3

Před startem



To, co sníš před jízdou, může výrazně ovlivnit, s jakou energií vyrazíš na trať. Cílem předstartovního jídla je doplnit zásoby sacharidů, dodat tělu energii a zároveň nezatížit trávení.

Základem předstartovního jídla jsou sacharidy z potravin, které dobře znáš a snadno trávíš. S větším množstvím tuku a vlákniny buď opatrnější – tuky zpomalují vyprazdňování žaludku a vyšší obsah vlákniny může při intenzivním závodě způsobit zažívací potíže.

3–4 hodiny před startem – Můžeš si dopřát plnohodnotnější jídlo s vyšším obsahem sacharidů (rýžová kaše, krupicová kaše, rýžový nákyp nebo overnight oats). Porci přizpůsob své velikosti a hladu.

1–2 hodiny před startem – Sáhni po menším a jednodušším jídle, například toastu s medem nebo menší porci lehce stravitelné rýžové kaše. Vyhni se ořechům, semínkům a tučným kombinacím.

30–60 minut před startem – Pokud potřebuješ ještě lehce doplnit energii, zvol menší toast s medem, pár soust rýžové kaše nebo trochu sportovního nápoje.

Předstartovní snídaně není místo pro experimenty. Nové kombinace si vždy vyzkoušej při tréninku a na závodní den si nech to, o čem víš, že ti spolehlivě funguje.

● PŘED STARTEM

Rýžová overnight oats – závodní snídaně

PORCE: 1 porce	ČAS: 25 min (+ noc v lednici)	SACHARIDY / PORCE: 88 g



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **450 kcal**

Sacharidy: **88 g**

Bílkoviny: **18 g**

Tuky: **5 g**

SUROVINY

- 60 g rýžových vloček (nebo instantní rýžové kaše)
- 120 ml mléka
- 80 g nízkotučného řeckého jogurtu nebo skyru
- 20 g rýžového sirupu
- 12 g medu
- 8 g maltodextrinu
- špetka soli
- skořice nebo vanilka podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Rýžové vločky smíchej s mlékem a krátce povař (případně připrav podle návodu na obalu).
2. Nech kaši zchladnout na vlažnou teplotu. Vmíchej jogurt nebo skyr, rýžový sirup, med, maltodextrin a špetku soli. Pro hladší konzistenci můžeš vše krátce promixovat.
3. Přendej do uzavíratelné nádoby, nech vychladnout a ulož přes noc do lednice. Ráno nech kaši 20–30 minut při pokojové teplotě, aby nebyla příliš studená.

PROČ FUNGUJE

Rýžové vločky poskytují dobře stravitelné sacharidy a mají minimum vlákniny. Med a rýžový sirup zvyšují celkové množství sacharidů a maltodextrin umožňuje dodat energii bez výrazného navýšení objemu jídla.

Snídaně má nízký obsah tuku a vlákniny, což je ideální před intenzivním výkonem, kdy nechceš mít těžký žaludek.

⚡ **FUEL TIP:** Při startu dlouhého závodu můžeš snídani doplnit ještě 15–30 minut před startem o 20–30 g rychlých sacharidů – například několika kostkami domácího želé nebo několika doušky sacharidového drinku.

● PŘED STARTEM

Závodní overnight oats – banán & med

PORCE: 1 porce	ČAS: 5 min (+ noc v lednici)	SACHARIDY / PORCE: 100 g



VÝŽIVOVÁ HODNOTA (1 PORCE)

Energie: **640 kcal**

Sacharidy: **100 g**

Bílkoviny: **33 g**

Tuky: **6 g**

SUROVINY

- 70 g jemných ovesných vloček
- 150 g nízkotučného řeckého jogurtu nebo skyru
- 100 ml mléka
- 1 menší zralý banán (cca 100 g)
- 20 g medu
- 15 g rýžového sirupu
- 10 g syrovátkového proteinu (volitelné)
- špetka soli & 1/2 lžičky skořice
- volitelně 5–10 g rozinek nebo sušených meruněk

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Banán rozmačkej vidličkou v misce nebo sklenici.
2. Smíchej ho s jogurtem (skyrem), mlékem, medem a rýžovým sirupem.
3. Přidej vločky, sůl, skořici a případně protein. Dobře promíchej a ulož přes noc do lednice.
4. Ráno nech 15–20 minut při pokojové teplotě, aby nebyla kaše úplně ledová.

PROČ FUNGUJE

Tato vydatná snídaně (100 g sacharidů) dokonale doplní svalový a jaterní glykogen před dlouhým startem. Banán, med a rýžový sirup dodávají rychleji dostupné sacharidy, zatímco ovesné vločky poskytují pozvolnější zdroj energie.

Množství tuku je záměrně nízké, aby snídaně nezůstávala dlouho v žaludku. Protein je volitelný podle toho, jak dlouho před startem snídáš (ideálně 3–4 hodiny).

⚡ **FUEL TIP:** Pokud ti klasické ovesné vločky před závodem nesedí, rozmixuj je najemno na mouku – kaše bude hladší a výrazně lépe stravitelná. Část vloček můžeš také nahradit rýžovou krupicí nebo instantní rýžovou kaší.

● PŘED STARTEM

Krupicová kaše s medem a rýžovým sirupem

PORCE: **1 porce**	ČAS: **10 minut**	SACHARIDY / PORCE: **87 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **440 kcal**

Sacharidy: **87 g**

Bílkoviny: **15 g**

Tuky: **5 g**

SUROVINY

- 70 g jemné pšeničné krupice
- 200 ml polotučného mléka
- 100 ml vody
- 15 g medu
- 15 g rýžového sirupu
- špetka soli
- skořice nebo kakaové boby podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Mléko s vodou a špetkou soli přiveď v hrnci k varu.

2. Za stálého míchání metličkou postupně vsypávej krupici, aby se nevytvořily hrudky. Na mírném ohni vař přibližně 3–5 minut, dokud kaše nezhoustne a krupice nezměkne.

3. Odstav z plotny, vmíchej med a rýžový sirup (podle potřeby uprav konzistenci trochou teplé vody nebo mléka). Podávej teplou, lehce posypanou skořicí.

PROČ FUNGUJE

Pšeničná krupice je výborným zdrojem sacharidů s nízkým obsahem vlákniny. Med a rýžový sirup navyšují energetickou hodnotu bez zbytečného objemu.

Teplá a jemná konzistence uklidní žaludek zejména v chladnějším závodním ránu a díky nízkému obsahu tuku se rychle tráví.

⚡ **FUEL TIP:** Kaši si dopřej ideálně 2,5–3 hodiny před startem. Já si ji dopřávám ještě s kouskem nakrájeného banánu pro větší sytící efekt.

● PŘED STARTEM

Rýžový nákyp s medem

PORCE: 1 porce	ČAS: 55 minut	SACHARIDY / PORCE: 88 g



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **480 kcal**

Sacharidy: **88 g**

Bílkoviny: **16 g**

Tuky: **8 g**

SUROVINY

- 70 g bílé rýže (suchá hmotnost)
- 150 ml polotučného mléka
- 1 vejce
- 15 g medu
- 10 g cukru
- špetka soli
- vanilka nebo skořice podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Rýži propláchni a uvař doměkka v mléce a troše vody, aby vznikla měkká, krémová kaše.
2. Vejce rozděl na žloutek a bílek. Žloutek vmíchej do mírně vychladlé rýže spolu s medem, cukrem, solí a vanilkou.
3. Bílek vyšlehej do lehkého sněhu a opatrně ho zapracuj do rýžové směsi.
4. Přendej do malé zapékací misky a peč při 180 °C přibližně 25–30 minut, dokud povrch nezezlátne a nákyp neztuhne.

PROČ FUNGUJE

Bílá rýže je jedním z nejlépe stravitelných zdrojů sacharidů s minimem vlákniny. Med a cukr doplňují rychlou energii, zatímco vejce a mléko přidávají lehké bílkoviny.

Odlehčená receptura bez přidaného másla obsahuje jen 8 g tuku, takže se skvěle hodí jako vydatná snídaně před dlouhým maratonem.

⚡ **FUEL TIP:** Nákyp si můžeš připravit den předem a ráno ho pouze krátce ohřát. Před závodem nech dostatek času na trávení, ideálně 3–4 hodiny před startem.

● PŘED STARTEM

Toast s medem

PORCE: 1 porce	ČAS: 5 minut	SACHARIDY / PORCE: 78 g



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **375 kcal**

Sacharidy: **78 g**

Bílkoviny: **9 g**

Tuky: **4 g**

SUROVINY

- 100 g světlého toastového chleba (cca 3 plátky)
- 25 g medu
- 10 g rýžového sirupu
- špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Toastový chléb lehce opeč v toustovači nebo na suché pánvi dokřupava.
2. Ještě vlažný ho potři medem a rýžovým sirupem.
3. Lehce posyp špetkou soli (podpoří chuť i příjem sodíku) a podávej ihned.

PROČ FUNGUJE

Světlý toastový chléb má nízký obsah vlákniny a poskytuje velmi rychle dostupné sacharidy. Med a rýžový sirup dodají dalších 30 g sacharidů v minimálním objemu.

Minimum tuku a vlákniny z něj dělá sázku na jistotu pro citlivější žaludky nebo brzké ranní starty.

⚡ **FUEL TIP:** Toast je vhodný přibližně 1,5–2,5 hodiny před startem podle velikosti porce. Pokud potřebuješ menší snídani (např. hodinu před startem), připrav si jen dva plátky. Já mám ráda na toast také domácí povidla nebo marmeládu.

KAPITOLA 4

Regenerace



Závodem nebo dlouhou vyjížďkou práce těla nekončí. Právě po výkonu potřebuješ doplnit spotřebovanou energii, podpořit obnovu svalů a nahradit tekutiny ztracené potem.

Základem regenerace jsou sacharidy, bílkoviny a dostatek tekutin. Sacharidy doplňují vyčerpané zásoby svalového glykogenu, bílkoviny dodávají stavební látky pro opravu svalových vláken a tekutiny se sodíkem obnovují vnitřní rovnováhu.

Hned po výkonu – Snaž se doplnit tekutiny a podle náročnosti jízdy něco lehce stravitelného sníst nebo vypít (smoothie, regenerační nápoj). Pokud tě čeká další trénink ještě tentýž den nebo následující ráno, je rychlé doplnění energie zásadní.

Během následujících hodin – Dopřej si plnohodnotné jídlo, například slanou rýži s vejci nebo teplou kaši. Nemusíš se nutit do velkého jídla vteřinu po projetí cílem, ale nenech tělo hladovět několik hodin.

Čemu se vyhnout – Po závodě není důvod bát se sacharidů ani vynechávat jídlo kvůli únavě. Vyhni se alkoholu, který brzdí regeneraci a dehydratuje, a těžkým smaženým jídlům, pokud máš po výkonu citlivý žaludek.

Pamatuj: trénink tě zatíží, ale až kvalitní regenerace ti pomůže být připraven na další výzvu.

● REGENERACE

Regenerační smoothie s banánem a lesním ovocem

PORCE: **1 porce**	ČAS: **5 minut**	SACHARIDY / PORCE: **62 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **400 kcal**

Sacharidy: **62 g**

Bílkoviny: **31 g**

Tuky: **6 g**

SUROVINY

- 250 ml polotučného mléka
- 150 g skyru
- 1 středně velký banán (cca 120 g bez slupky)
- 100 g lesního ovoce
- 10 g medu
- špetka skořice podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Banán oloupej a nakrájej na menší kousky.
2. Všechny suroviny vlož do mixéru a rozmixuj do hladkého krémového smoothie.
3. Pokud je směs příliš hustá, přidej trochu mléka nebo studené vody.

PROČ FUNGUJE

Banán, med a lesní ovoce dodávají rychle vstřebatelné sacharidy (62 g), které okamžitě zahájí obnovu svalového glykogenu.

Mléko a skyr poskytují 31 g kvalitních bílkovin potřebných pro opravu svalové tkáně. Tekutá forma je ideální hned po dojezdu, kdy ještě nemáš chuť kousat pevné jídlo.

⚡ **FUEL TIP:** Po dlouhém nebo intenzivním závodě můžeš smoothie doplnit ještě kouskem pečiva nebo toastem, pokud potřebuješ navýšit příjem sacharidů. Při výrazném pocení přidej do smoothie i špetku soli.

● REGENERACE

Proteinová ovesná kaše s jogurtem

PORCE: 1 porce	ČAS: 15 minut	SACHARIDY / PORCE: 62 g



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **435 kcal**

Sacharidy: **62 g**

Bílkoviny: **28 g**

Tuky: **9 g**

SUROVINY

- 60 g jemných ovesných vloček
- 200 ml polotučného mléka
- 100 g skyru
- 100 g lesního ovoce
- 10 g medu
- špetka skořice
- trochu vody podle potřeby

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Vločky zalij mlékem a na mírném ohni vař 4–6 minut do změknutí (pokud je kaše příliš hustá, přidej trochu vody).
2. Odstav a nech kaši krátce zchladnout, aby se skyr nesrazil.
3. Vmíchej skyr, ozdob lesním ovocem, zakápni medem a posyp skořicí.

PROČ FUNGUJE

Ovesné vločky a mléko dodávají komplexní i jednoduché sacharidy pro postupné doplnění energetických zásob.

Skyr s mlékem zajistí 28 g bílkovin bez nutnosti používat proteinový prášek. Oproti smoothie jde o sytější, teplé jídlo po tréninku.

⚡ **FUEL TIP:** Pokud máš po dlouhém závodě výrazně vyčerpané energetické zásoby, doplň kaši ještě banánem nebo lžící medu navíc. Při citlivějším trávení ovoce krátce podus.

● REGENERACE

Jahodovo-špaldový nápoj

PORCE: **1 porce**	ČAS: **5 minut**	SACHARIDY / PORCE: **24 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **175 kcal**

Sacharidy: **24 g**

Bílkoviny: **19 g**

Tuky: **2 g**

SUROVINY

- 50 g uvařené špaldy
- 80 g jahod
- 150 ml vody
- 20 g syrovátkového proteinu (80 %)
- 5 g medu
- špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Všechny suroviny (předem uvařenou a vychladlou špaldu, jahody, vodu, protein, med i špetku soli) vlož do mixéru.
2. Rozmixuj dohladka a podávej ihned, ideálně příjemně vychlazené.

PROČ FUNGUJE

Uvařená špalda, jahody a med dodávají sacharidy, zatímco syrovátkový protein poskytuje rychle vstřebatelné bílkoviny pro svalovou regeneraci.

Voda se špetkou soli doplňuje tekutiny a sodík. Díky lehké, svěží konzistenci nezatíží žaludek ani bezprostředně po dojezdu do cíle.

⚡ **FUEL TIP:** Nápoj je skvělý jako první regenerační občerstvení v cíli. Po dlouhém závodě ale samotný (175 kcal) nestačí – do hodiny ho doplň banánem, toastem nebo plnohodnotným jídlem.

● REGENERACE

Čokoládová kaše se špaldou

PORCE: **1 porce**	ČAS: **10 minut**	SACHARIDY / PORCE: **83 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **500 kcal**

Sacharidy: **83 g**

Bílkoviny: **32 g**

Tuky: **8 g**

SUROVINY

- 180 g uvařených špaldových krup
- 150 ml mléka
- 20 g syrovátkového proteinu
- 8 g kakaa
- 80 g banánu
- 10 g medu
- špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Uvařené špaldové kroupy zalij mlékem a na mírném ohni pomalu zahřívej, dokud nezměknou a nevznikne krémovější konzistence.

2. Přidej kakao, med, špetku soli a rozmačkaný banán. Kaši odstav a nech chvíli zchladnout.

3. Protein rozmíchej v malém množství studeného mléka nebo vody a vmíchej do kaše (už nevař, aby se protein nesrazil). Podávej teplou.

PROČ FUNGUJE

Špaldové kroupy a banán dodávají vysokou dávku sacharidů (83 g) pro plné doplnění glykogenu, zatímco syrovátkový protein a mléko zajistí 32 g bílkovin.

Pravé kakao dodává přirozené minerální látky, antioxidanty a plnou čokoládovou chuť jako zaslouženou odměnu po těžkém tréninku.

⚡ **FUEL TIP:** Špaldové kroupy si můžeš uvařit ve větším množství na 2–3 dny dopředu do lednice – příprava regenerační kaše po tréninku ti pak zabere jen pár minut.

● REGENERACE

Jahodová rýžová kaše se skyrem

PORCE: 1 porce	ČAS: 10 minut	SACHARIDY / PORCE: 75 g



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **cca 410 kcal**

Sacharidy: **75 g**

Bílkoviny: **20 g**

Tuky: **5 g**

SUROVINY

- 180 g uvařené bílé rýže
- 100 ml polotučného mléka
- 100 g jahod
- 100 g skyru
- 10 g medu
- špetka soli
- citronová kůra podle chuti

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Uvařenou rýži dej do kastrůlku, přidej mléko a špetku soli. Na mírném ohni zahřívej, dokud se rýže neprohřeje a část tekutiny nevstřebá (pro jemnější konzistenci můžeš část rýže rozmačkat).
2. Jahody rozmačkej vidličkou, případně je krátce prohřej s medem.
3. Kaši nech mírně zchladnout a vmíchej skyr. Podávej přelité jahodami a ovoněné citronovou kůrou.

PROČ FUNGUJE

Bílá rýže je mimořádně šetrná k trávení a rychle doplňuje zásoby svalového glykogenu i ve chvíli, kdy je žaludek po náročném závodě citlivý.

Skyr přidává kvalitní bílkoviny a jahody s citronovou kůrou dodávají kaši osvěžující chuť.

⚡ **FUEL TIP:** Pokud potřebuješ po extrémně náročném výkonu navýšit příjem bílkovin nad 20 g, vmíchej do kaše navíc 10 g vanilkového syrovátkového proteinu nebo přidej lžíci skyru.

● REGENERACE

Banana bread pro přátele

PORCE: **8 porcí (řezů)**	ČAS: **70 minut**	SACHARIDY / PORCE: **44 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1/8 ŘEZU)

Energie: **cca 330 kcal**

Sacharidy: **44 g**

Bílkoviny: **9 g**

Tuky: **14 g**

Vláknina: **5 g**

SUROVINY

- 200 g datlí
- 360 ml mléka
- 2 zralé banány
- 2 vejce
- 30 g ořechového oleje
- 150 g jemně rozmixovaných vloček
- 25 g kakaa
- 12 g prášku do pečiva + 1 g jedlé sody
- 50 g hořké čokolády
- 50 g vlašských ořechů
- špetka soli

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Mléko zahřej, zalij jím datle, nech přibližně 10 minut změknout a poté rozmixuj dohladka.

2. V míse rozmačkej banány, přidej vejce a ořechový olej. Promíchej a spoj s datlovou směsí.

3. V jiné míse smíchej rozmixované vločky, kakao, prášek do pečiva, jedlou sodu a sůl. Suché suroviny krátce vmíchej k tekuté směsi, nakonec přidej nasekanou čokoládu a ořechy.

4. Těsto nalij do chlebíčkové formy vyložené pečicím papírem a peč při 170 °C přibližně 50 minut (zkontroluj špejlí). Nech úplně vychladnout a nakrájej na 8 řezů.

PROČ FUNGUJE

Datle, banány a ovesné vločky tvoří přirozeně sladký sacharidový základ bez přidaného bílého cukru. Vlašské ořechy a olej dodávají zdravé nenasycené tuky pro dlouhodobější zasycení.

Využiješ ho nejen jako sladkou regenerační tečku po vyjížďce (ideálně se skyrem nebo tvarohem), ale i jako výbornou svačinu na celodenní bikepacking.

⚡ **FUEL TIP:** Banana bread můžeš nakrájet na jednotlivé řezy a zamrazit. Po rozmrazení si zachová skvělou vláčnost a budeš mít okamžitě po ruce hotovou svačinu před dalším výletem.

● REGENERACE

Slaná rýže s vejci a hráškem

PORCE: **1 porce**	ČAS: **20 minut**	SACHARIDY / PORCE: **80 g**



VÝŽIVOVÉ HODNOTY (1 PORCE)

Energie: **540 kcal**

Sacharidy: **80 g**

Bílkoviny: **22 g**

Tuky: **14 g**

SUROVINY

- 250 g vařené bílé rýže
- 2 vejce
- 50 g hrášku
- 5 g olivového oleje
- sůl podle chuti
- pažitka nebo jarní cibulka
- volitelně trochu sójové omáčky

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Rýži uvař doměkka, případně použij předem připravenou vařenou rýži.
2. Na pánvi rozehřej olivový olej a krátce orestuj hrášek.
3. Přidej rozšlehaná vejce a za stálého míchání je nech srazit. Vmíchej rýži, pořádně osol (případně zakápni sójovou omáčkou) a krátce prohřej. Na závěr posyp pažitkou.

PROČ FUNGUJE

Bílá rýže je lehce stravitelný zdroj 80 g sacharidů pro rychlou obnovu glykogenu, zatímco vejce dodávají 22 g plnohodnotných bílkovin s kompletním spektrem aminokyselin.

Po hodinách na sladkých gelech a tyčinkách působí teplé slané jídlo jako balzám na chuťové buňky i žaludek.

⚡ **FUEL TIP:** Po obzvlášť dlouhém nebo náročném výkonu navýš porci o dalších 50–100 g vařené rýže. Pokud potřebuješ více bílkovin, přidej jedno vejce navíc a rýži po výrazném pocení nebojácně osol. Já mám moc ráda fermentovanou zeleninu, která púodporuje trávení. V lednici nikdy nechybí.

KAPITOLA 5

Teorie: Cyklistická výživa bez složitostí



Sportovní výživa nemusí být věda. Nemusíš počítat každé sousto, kupovat drahé doplňky ani mít přesně naplánovanou každou minutu na kole. Je ale dobré rozumět několika základním principům, díky kterým poznáš, kdy tělo potřebuje energii a co mu dodat.

1. Sacharidy – hlavní palivo cyklisty

Sacharidy jsou pro cyklistu zásadní především proto, že představují rychle dostupný zdroj energie. Tělo si je ukládá ve formě glykogenu ve svalech a játrech. Tyto zásoby jsou ale omezené – při dlouhém nebo intenzivním výkonu se postupně vyčerpávají, a pokud energii nedoplňuješ, přijde únava a pokles výkonu.

Ne všechny sacharidy se chovají stejně. Při dlouhém závodě a vysokém příjmu hraje důležitou roli kombinace různých druhů cukrů:

- **Glukóza:** Základní zdroj energie, který tělo využívá přímo. Najdeš ji ve sportovních nápojích a gelech.
- **Fruktóza:** Přirozeně obsažená v ovoci a medu. Vstřebává se jinou cestou než glukóza, takže při vyšším příjmu sacharidů skvěle doplňuje glukózu a zvyšuje celkovou využitelnou energii.
- **Sacharóza:** Běžný cukr složený z glukózy a fruktózy v poměru 1 : 1.
- **Jak funguje maltodextrin:** Sacharid získávaný ze škrobu. Má neutrální chuť, výborně se rozpouští a umožňuje připravit koncentrovaný nápoj nebo gel, aniž by byl přeslazený. V trávicím traktu se rozkládá na glukózu.
- **Jak funguje med:** Přirozená směs glukózy a fruktózy. Díky své konzistenci a chuti se skvěle hodí do domácích gelů, želé i tyčinek. Kombinace maltodextrinu a medu tak přirozeně spojuje dva odlišné vstřebávací kanály.

2. Kolik sacharidů za hodinu a proč před závodem omezit vlákninu?

Potřeba sacharidů závisí na délce a intenzitě výkonu. Příjem kolem 90 g sacharidů za hodinu už vyžaduje trénink trávení a kombinaci zdrojů glukózy a fruktózy. Důležité je začít jíst včas a pravidelně – nečekat až na hlad.

- **Proč při závodě nechceš moc vlákniny:** Vláknina (celozrnné obiloviny, semínka, luštěniny, syrová zelenina) je zdravá v běžném jídelníčku, ale před závodem a během intenzivní jízdy zpomaluje trávení a může způsobit nadýmání, křeče nebo nevolnost. Proto před startem volíme bílou rýži, světlý toast nebo jemnou kaši.

Délka a charakter jízdy	Orientační příjem sacharidů
Do 60 minut	Obvykle není nutné doplňovat
1–2 hodiny	Přibližně 30–60 g / hodinu
2–3 hodiny	Přibližně 60 g / hodinu
Více než 2,5–3 hodiny	Přibližně 60–90 g / hodinu

FUEL LAB je především o tom, abys věděl, co jíš, proč to jíš a jak si vlastní palivo připravit tak, aby ti na kole opravdu pomáhalo.



3. Hydratace, sodík a kofein

Při jízdě ztrácíš potem vodu i minerální látky. Dehydratace zhoršuje výkon, zvyšuje pocit námahy a ztěžuje termoregulaci. Pij průběžně v menších doušcích – nevyplácí se ani žízeň, ani nárazové přepíjení čistou vodou.

- **Sodík – minerál, na který nezapomínat:** Hlavní minerál ztrácený potem. Udržuje rovnováhu tekutin a správnou funkci svalů a nervů. Při dlouhých závodech a v horku ho cíleně doplňuj (já si přidávám 2 g keltské soli do bidonu při závodě a velkém horku).
- **Kdy dát kofein:** Kofein snižuje vnímání únavy a zlepšuje soustředění. Používá se dávka přibližně 1–3 mg na kg tělesné hmotnosti (najdeš ho v kávě, silném černém čaji i gelech). Začínej s menší dávkou, otestuj ji v tréninku a vyhni se kofeinu pozdě odpoledne, aby nenarušil spánek.

4. Jak si naplánovat jídlo podle délky jízdy?

Nejlepší strategie je ta, kterou dokážeš v praxi dodržet. Rozhoduje nejen čas v sedle, ale i intenzita – dvouhodinový závod je pro tělo náročnější než čtyřhodinová pohodová vyjížďka.

Délka jízdy	Na co myslet v praxi
Do 1 hodiny	Dostatečně se najíst před jízdou, během obvykle stačí čistá voda.
1–2 hodiny	Podle intenzity zařadit sacharidový nápoj, gel, banán nebo menší svačinu.
2–4 hodiny	Pravidelně doplňovat sacharidy, kombinovat nápoj, gel, tyčinku nebo pečivo.
4–6 hodin	Plánovat jídlo dopředu, střídat sladké a slané, myslet na sodík a pitný režim.
6 a více hodin	Mít pevnou výživovou strategii, pravidelně jíst od startu, střídat zdroje energie a přizpůsobovat příjem intenzitě i počasí.

7 ZLATÝCH PRAVIDEL FUEL LAB

1. **Nezačínej s prázdnou nádrží.** Před delší jízdou si dopřej sacharidově bohaté jídlo, které dobře trávíš.
2. **Jez dřív, než dostaneš hlad.** Při delším výkonu doplňuj energii pravidelně už od první hodiny.
3. **Sacharidy jsou hlavní palivo.** Jejich množství přizpůsob délce a intenzitě jízdy.
4. **Pij průběžně a mysli na sodík.** Zvlášť při dlouhém výkonu, v horku a při výrazném pocení.
5. **Zkoušej nové věci v tréninku.** Závodní den není vhodný čas na experimenty.
6. **Nezapomínej na regeneraci.** Po výkonu doplň sacharidy, bílkoviny a tekutiny.
7. **Poslouchej vlastní tělo.** Univerzální plán neexistuje – najdi si kombinaci, která funguje právě tobě.

ZÁVĚR

Palivo, které pomáhá

Dobrý pocit nemusí končit posledním kilometrem.

FUEL LAB vznikal celý rok. Je za ním spousta testování, zkoušení, upravování receptů, času stráveného v kuchyni i zkušeností nasbíraných na kole. Chtěla jsem vytvořit praktického průvodce domácí sportovní výživou, který bude užitečný všem, kdo rádi jezdí na kole a chtějí svému tělu dopřát kvalitní palivo.

Zároveň jsem ale chtěla, aby měl tento projekt ještě jeden rozměr.

Rozhodla jsem se proto nabídnout e-book formou dobrovolného příspěvku. Pokud ti FUEL LAB pomůže, inspiruje tě nebo jednoduše oceníš čas a práci, které jsem do něj vložila, můžeš jeho hodnotu podpořit libovolnou částkou.

A právě tady se naše společná cesta může propojit s pomocí těm, kteří si sami říct nemůžou.

Pomáháme kočkám ze Sdružení Píšánek

Vybrala jsem si **Sdružení Píšánek, z. s.**, skupinu dobrovolníků, kteří se dlouhodobě starají o opuštěné, nemocné, zraněné a handicapované kočky v Uničově a okolí.

Zajišťují jim dočasnou péči, veterinární ošetření, krmení a hledají pro ně nové domovy. Pečují také o venkovní krmná místa a pomáhají s kastrací toulavých koček. Jejich práce je každodenní, náročná a bez podpory lidí, kterým osud zvířat není lhostejný, by se neobešla.

Jak můžeš pomoci?

Pokud chceš FUEL LAB ocenit a zároveň přispět na dobrou věc, můžeš naskenovat QR kód a poslat dobrovolný příspěvek přímo Sdružení Píšánek. Výše příspěvku je zcela na tobě. Každá částka se počítá a pomáhá zajistit péči těm, kteří ji potřebují.

Děkuji, že jsi dočetl/a až sem. Děkuji za podporu mé práce i za to, že společně můžeme proměnit jeden cyklistický projekt v něco, co má smysl i mimo svět sportu.

> ***„Dobré palivo pro nás. Pomoc pro ně.”***